

GUILLERMO CÁNOVAS

# Cómo gestionar tus emociones y conflictos *en las redes sociales*



*ju*  
jesuitas

Fundación Loyola



Fundación Loyola

© Guillermo Cánovas  
2022

---

*Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos conlleva sanciones legales y puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.*

---

Educalike  
c/ Velázquez, 15  
28001-Madrid

[www.educalike.es](http://www.educalike.es)  
[contacto@educalike.es](mailto:contacto@educalike.es)

# SUMARIO



1

Qué significa gestionar mis emociones y para qué sirven. ¿Y los sentimientos?

2

De qué dependen nuestros pensamientos. Importancia de las palabras.

3

El problema de la comunicación en internet. Los emoticonos y audios.

4

La comunicación asertiva en internet. La técnica del sandwich.

5

Cómo afrontar las críticas en internet, tanto por parte de conocidos como de un trol.

6

Aprendemos a gestionar nuestras emociones dentro y fuera de internet.

7

Las expectativas que nos creamos sobre los demás pueden hacernos sufrir.





## ¿QUÉ SIGNIFICA GESTIONAR MIS EMOCIONES?

**Gestionar nuestras emociones no quiere decir suprimirlas. Ni podemos ni debemos intentarlo. Todas las emociones tienen su razón de ser.**

Las emociones agradables nos llevan a repetir una acción que nos puede ser de ayuda: estar con nuestros amigos, agradecer cuando alguien nos ayuda, sentirnos bien cuando hemos alcanzado una meta que nos ha costado esfuerzo, etc...

Las llamadas emociones negativas también nos sirven de mucha ayuda: el miedo, por ejemplo, nos lleva a alejarnos de una posible amenaza o no acercarnos a algo que podría hacernos daño. El asco ha salvado a millones de humanos de comer alimentos en mal estado. Otras como la tristeza ayuda a que los demás se muestren más empáticos con nosotros, y nos sirve para interiorizar lo que ha sucedido. La envidia nos advierte sobre un problema que debemos afrontar en nosotros mismos: tal vez nos falta autoestima, estamos demasiado centrados en la vida de los demás u otras posibles motivaciones.

Es importante, eso sí, aprender a gestionarlas. Si no lo hacemos pueden provocar problemas como la depresión, la ansiedad, el odio u otros sentimientos.

# ¿QUÉ DIFERENCIA LAS EMOCIONES DE LOS SENTIMIENTOS?

Solemos utilizar las palabras "emoción" y "sentimiento" como si fueran sinónimos, y no lo son. La diferencia es muy importante, y nos da la clave de lo que debemos hacer para gestionar mejor nuestros estados emocionales.

Las emociones son algo inevitable, y surgen como una reacción del organismo ante situaciones que requieren que hagamos algo, que nos activemos. De hecho, la palabra "emoción" quiere decir: "movimiento". **Emocionarse es moverse.** Pero se trata de reacciones que duran poco tiempo, y esto también las distingue de los sentimientos. Además, las emociones son muy difíciles de disimular... los demás normalmente notan cuando nos hemos enfadado o alegrado por algo.

Los sentimientos son el resultado de pasar nuestras emociones a través de los pensamientos. Si una emoción la sometemos a nuestros pensamientos, podemos entonces transformarla en algo mucho más duradero. Al mismo tiempo se convierten en algo más fácil de disimular ante los demás. Es fácil ver cuando alguien se ha enfadado en un momento dado, pero mucho más difícil notar que siente odio hacia alguien que conocemos.

Podemos sentir envidia en alguna ocasión hacia otra persona, pero si no dejamos de darle vueltas en la cabeza y estamos pensando en ello con frecuencia, podemos entonces llegar a desarrollar sentimientos de odio, por ejemplo.

EMOCIÓN	SENTIMIENTO
inevitable	evitable
poco duradera	duradero
poco disimulable	disimulable

## Y esta es la buena noticia:

Las emociones son inevitables, pero los sentimientos no. Nuestros pensamientos pueden ayudarnos a modificarlos. Lo que pensemos sobre algo o alguien, nuestras experiencias previas, así como lo que esperamos del futuro (nuestras expectativas), pueden cambiar lo que sentimos.



# ¿Y de qué dependen mis pensamientos?



## Recuerdos

Las experiencias del pasado condicionan la forma en la que vemos y pensamos las cosas ahora. Si te mordió un perro de pequeño, es posible que ahora no te parezcan de fiar.



## Expectativas

Lo que esperamos que suceda también influye sobre nuestros pensamientos. Si yo hago algo por un amigo, espero que haga algo por mi si es necesario.



## Conceptos

Tenemos ideas preconcebidas sobre muchas cosas. Nos influye nuestra cultura, nuestra familia y amigos, y muchas ideas que nos han inculcado de alguna manera.






### RECOMENDACIÓN



**Cuando analices lo que piensas sobre un tema, busca los recuerdos que tienes. Verás que pueden estar condicionándote de forma poco acertada. Lo mismo con nuestras expectativas y conceptos.**



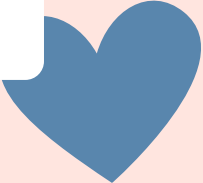



**También solemos esperar muchas cosas de los demás, y cuando no hacen lo que esperamos o nos gustaría nos sentimos mal.**



## ¿Pero para qué sirven nuestras emociones?

- 

1 Como hemos dicho, sirven sobre todo para activarnos, para movernos y reaccionar ante las situaciones.
- 2 También sirven para comunicarnos. Las utilizamos para expresar cómo estamos y que los demás lo perciban.
- 3 Son muy importantes para nuestra memoria. Recordamos con facilidad las situaciones en las que sentimos algo.



**Las emociones juegan un papel decisivo en nuestras vidas. Debemos prestarles mucha atención.**

# NUESTRAS PALABRAS CAMBIAN NUESTROS PENSAMIENTOS



El poder de las palabras es enorme. Nuestro cerebro reacciona ante ellas como ante una orden. Si utilizas constantemente palabras negativas, agresivas o despectivas, activa los mecanismos de ALERTA del organismo. Te hace sentir amenazado y se prepara para atacar o huir de la situación.

Por el contrario, si utilizamos palabras positivas, nuestro cerebro considera que no hay una amenaza exterior, y nos pone en disposición de solucionar los problemas. Los considera un reto y no una amenaza.







# EL PROBLEMA DE LA COMUNICACIÓN EN INTERNET

---

En internet tendemos a comunicarnos básicamente a través de palabras. Nuestros mensajes en Whatsapp e Instagram, nuestros correos electrónicos, los textos que publicamos en blogs, foros o webs personales, están llenos de letras y letras. Y la capacidad de comunicación de las palabras es enorme, pero la comunicación humana es básicamente NO VERBAL ¿Y eso qué quiere decir? Pues que comunicamos sobre todo a través del tono de voz, la mirada, los gestos y el lenguaje corporal.



Esa es la razón principal por la que surgen tantos conflictos en los entornos digitales. No entendemos bien el sentido de algunos mensajes, nos parecen bordes los correos de algunas personas por su forma de saludar, de despedirse, o de no hacerlo. En ocasiones no sabemos si los comentarios que alguien ha puesto debajo de una foto nuestra en Instagram, o de un vídeo en TikTok, son en serio o son irónicos, o están de broma. Cuando estamos cara a cara entendemos perfectamente la intencionalidad de la otra persona. Su tono de voz, sus gestos, su mirada o su posible sonrisa nos permiten interpretar lo que quiere decir. Somos incluso capaces de darnos cuenta cuando alguien nos está mintiendo a la cara. No siempre, pero con frecuencia lo notamos. Algunos de sus microgestos, su cambio en el tono de voz o el desvío de la mirada nos hacen darnos cuenta, aunque de forma inconsciente. Pero mentir con la palabra es muy fácil. Mentir con el cuerpo no. Nos pueden engañar con lo que nos dicen, pero es difícil engañarnos con la mirada, el tono de voz, etc.

*Según numerosos estudios, la mayor parte de la comunicación humana es no verbal. Las investigaciones del psicólogo Albert Mehrabian, concluyeron que en una conversación personal o íntima, el 7% de la comunicación dependía de las palabras, el 38% del tono de voz, y el 55% del lenguaje corporal (no verbal).*

## Pongamos un ejemplo:

Un día he faltado a clase, y al día siguiente le pido a un compañero/a sus apuntes. Me los deja, pero me pide que se los devuelva al día siguiente. Por la tarde me lío con otras cosas, y no me da tiempo a copiarlos. Decido mandarle un Whatsapp para pedirle que me los deje un día más, y recibo como respuesta el siguiente mensaje: “Sí claro”. ¿Qué quiere decir mi compañero/a? Se trata de una afirmación sincera y quiere decir que no hay problema. O me lo deja pero en realidad le ha molestado y acaba de decidir que no me los dejará en otra ocasión. O, por el contrario, es un “Sí claro” irónico y realmente lo que me está diciendo es que se los devuelva inmediatamente...¿?

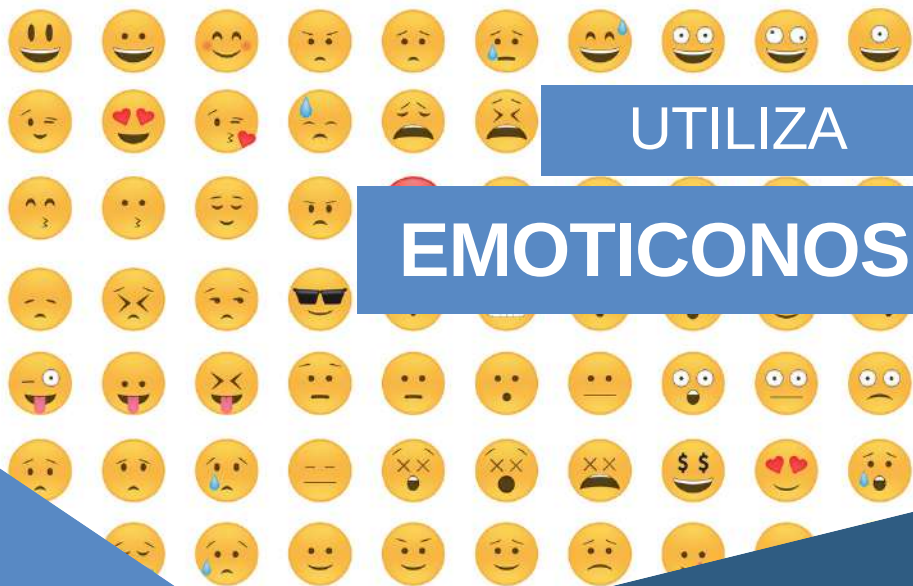
Sin embargo, si ese mensaje de texto va acompañado de lenguaje no verbal, es decir, de emojis en este caso, el significado de su mensaje puede resultar muy claro:

- Sí claro 😊
- Sí claro 🙄
- Sí claro 😏

El primero quiere decir que no hay problema. El segundo que ni de broma, y el tercero exactamente lo mismo, ya que se está riendo de lo que le dices.

Del mismo modo que utilizamos los **emoticonos**, cuando la comunicación puede no quedar clara, o se presta a distintas interpretaciones, es interesante utilizar **AUDIOS**. Nuestro tono de voz dejará clara la intencionalidad el mensaje, y evitaremos malas interpretaciones.





UTILIZA

EMOTICONOS

## ¿SABES QUE TIENEN VALIDEZ JURÍDICA?

A nivel legal los emoticonos se consideran como las palabras. En varios países, incluido España, se ha condenado a personas por enviar emoticonos. Por ejemplo, enviar emoticonos de una pistola a una persona se puede considerar una amenaza. Del mismo modo, cuando hay una orden judicial que impide a alguien hablar con otra persona por una denuncia previa, enviarle emoticonos se considera romper la orden judicial.

Los emojis, las fotos y los audios ayudan a entender el significado de los mensajes.



# COMUNICACIÓN ASERTIVA

La forma en la que contestemos a los mensajes que otros nos dirigen en las redes sociales es muy importante. Siempre debemos ser prudentes con lo que decimos y cómo lo decimos, pero en internet mucho más. Las cosas que decimos cara a cara pueden terminar olvidándose, pero todo lo que escribimos en los entornos digitales es para siempre.

Es muy necesario cuidar lo que escribimos en la red por tres razones:

**Lo que digas permanece como lo has expresado.** En una conversación

cara a cara podemos ir matizando lo que decimos y bajando el tono o la intensidad en función de las reacciones que observemos en la otra persona, pero todo lo que pongamos por escrito, cada frase, cada mensaje, permanecerá. Ese mensaje podrá además ser aislado del resto y conservado en forma de pantallazo.

**Lo que decimos por escrito ya no queda entre dos personas.** Después de una conversación cara a cara, cada uno puede hacer una interpretación muy diferente y contar versiones distintas. En las conversaciones escritas

## NO OLVIDES QUE LO QUE DIGAS EN INTERNET ES PARA SIEMPRE



lo que has dicho queda registrado. Un pantallazo, una foto o un vídeo en el que salimos haciendo cualquier cosa, puede terminar en el móvil de todas las personas que nos conocen en cuestión de segundos. Es más, el contenido puede viralizarse y terminar en manos de personas que ni tan siquiera nos conocen, pero que sacarán sus propias conclusiones.

Cuando reaccionamos de una forma rápida a lo que nos sucede, las personas pueden llegar a tomar decisiones equivocadas. Las más comunes son las que en nuestra sociedad suelen resultar

muy poco prácticas. Y no digamos ya en internet, donde además pueden ser conservadas para siempre y a la vista de todo el mundo.

### DISTINTAS FORMAS DE COMUNICACIÓN

En el entorno de las comunicaciones hablamos de la comunicación pasiva (huida) y la comunicación agresiva. La comunicación pasiva es la que adoptan las personas que reaccionan callándose y no dando su opinión, ocultando incluso sus sentimientos. Permiten que los demás pasen por



encima de sus derechos. Dejan que sean otros lo que decidan por ellos, incluso aunque eso les perjudique. Pero, por otro lado, también encontramos personas que utilizan una forma de comunicación agresiva, en la que no tienen en cuenta ni los pensamientos ni los sentimientos de los demás, y tienden a imponerse sobre aquellos con los que se relacionan.

Pero, entre ambas formas de comunicación, existe una tercera: la **COMUNICACIÓN ASERTIVA**, que consiste en decir lo que pensamos y sentimos, defendiendo nuestra postura, pero escuchando la de los demás sin menospreciarla. No actuamos atacando ni ofendiendo, y aceptamos que el otro puede tener tanta razón como nosotros. Al mismo tiempo, proponemos una solución o forma de resolver el conflicto.

Si no defiendes tu postura, o lo haces de una forma agresiva, ofensiva o impositiva, lo más probable es que al final termines lamentándolo.

La comunicación asertiva es algo que le resulta muy fácil a algunas personas, pero a otras no. Si no sueles utilizar esta forma no es un problema: puedes aprender a hacerlo. Antes de escribir el mensaje, correo electrónico o respuesta en una red social, párate un momento a pensar. No actúes inmediatamente. Espera un poco. Después, redacta tu respuesta siguiendo los siguientes pasos:





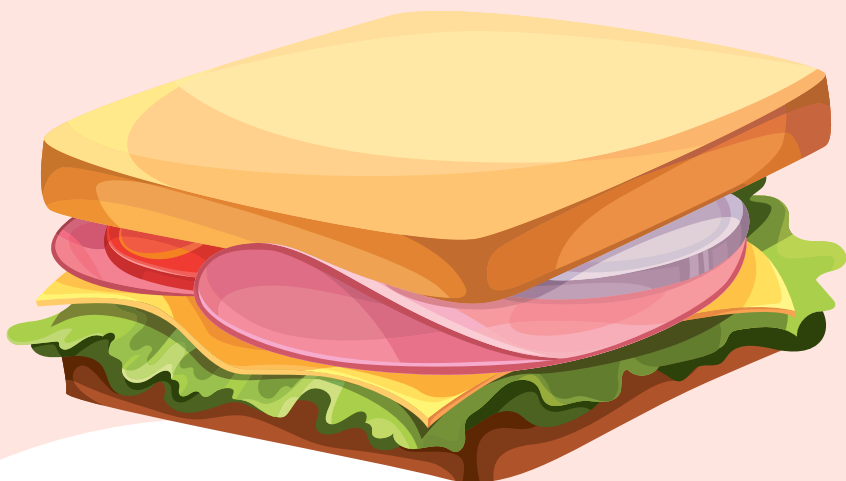
# PASOS PARA UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA

**1°. Resume los hechos.** No juzgues a la otra persona, no etiquetes ni generalices, solo expón lo que ha sucedido. Si has quedado con alguien que ha llegado tarde 20 minutos y ni se disculpa, podrías decir algo como: *«¡Otra vez llegas tarde! Me parece una falta de consideración, solo piensas en ti...»* y muchas otras cosas. Pero, esta forma de actuar seguramente no facilitará la solución del problema. Es más, puede que la otra persona se agarre a lo que dices y te conteste algo como: *«no es verdad que siempre llegue tarde»,* o *«tú también has llegado tarde alguna vez»*. Con lo que no llegará a disculparse y el ambiente y la relación se verán alterados. La respuesta asertiva comienza solo por: *«Llevo 20 minutos esperándote»*. Sin juzgarlo.

**2°. Añade alguna consecuencia** y, si puede ser, expón tus sentimientos. Por si la otra persona no se lo ha planteado, está bien recordar alguna consecuencia de lo que ha sucedido: *«Es bastante cansado estar aquí de pie», «estoy pasando frío», «me he preocupado... no sabía si te había pasado algo»*. O incluso algún sentimiento: *«me siento mal cuando estoy esperando en la calle sin saber qué sucede»...*

**3°. Plantea una solución.** No estamos atacando a la persona sino al problema. Es lo que nos interesa solucionar. La otra persona ha llegado tarde, pero no por eso es una persona egoísta. Proponemos una pauta para afrontar la situación: *«La próxima vez mándame antes un mensaje y así yo me organizo. Me siento en un banco, hago otra cosa o algo más tarde»*.





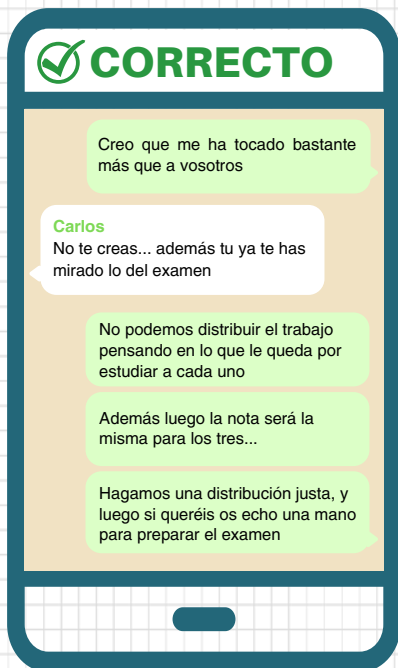
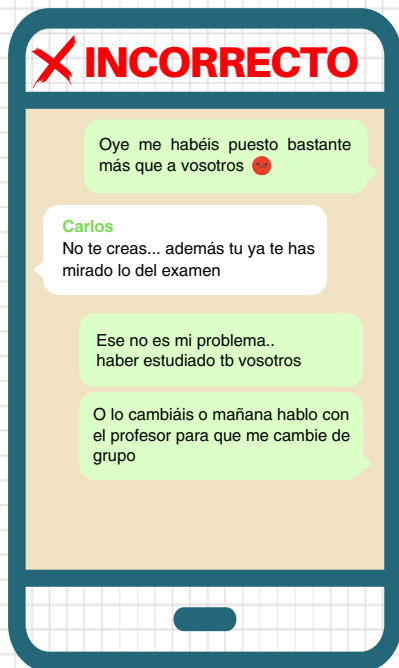
## UTILIZA TAMBIÉN LA TÉCNICA DEL SANDWICH

La técnica del sándwich es muy sencilla, y seguro que no te costará nada aplicarla. Consiste en decir aquella cosa que pensamos que puede doler o sentar regular, entre dos cosas buenas. Primero una rebanada en la que introducimos el tema, reconociendo o valorando algo de forma positiva. Después incluimos el verdadero contenido, aquello que queremos comunicar. Por último cerramos con otra rebanada de buen gusto, un nuevo reconocimiento, agradecimiento o similar.

Incluso aunque la otra persona se dé cuenta de que estamos intentado endulzar nuestro comentario o petición, lo cierto es que será mucho más receptivo. No se trata de hacer la pelota, sino de reconocer o agradecer con sinceridad.

# PRACTIQUEMOS LA ASERTIVIDAD

Ejemplo: Tenemos que hacer un trabajo de clase, que hay que presentar en una semana. Hemos hecho la distribución entre varios compañeros/as y me ha tocado hacer bastante más que a los demás. En este caso puedo no hacer nada y dejar que se aprovechen de mi, o por el contrario ser asertivo y defender mis derechos pero sin agresividad.



Una amiga tuya propone ir el sábado a un sitio que no te gusta por varias razones. En este caso puedes no decir nada, o decir lo que piensas de forma asertiva y sin herir ni ofender a nadie.

## INCORRECTO

Ufffff no me hace nada ese sitio...  
Ni la gente que va ni el ambiente que hay..

**Esther**  
Qué dices!? Van algunos amigos de mi hermana

Pues no sé,,  
pero si vamos allí, a mi se me corta todo, tb te digo...

**Esther**  
Pues propon tú algún sitio para este sábado

Yo no conozco sitios, pero solo digo que si al final decís de ir allí yo paso

**Lucia**  
Tía si dices que el sitio es una mierda propon tú un sitio

Yo no he dicho que sea una mierda, pero si vais allí yo me lo pienso

## CORRECTO

Qué bueno que propongas quedar este sábado!!  
Me apetece un montón!!

Oye, se te ocurre algún otro sitio? Es que en ese siempre terminamos pasando una hora en la puerta y piden DNI...

**Esther**  
Es que ese sitio está muy bien...

Si el tema es que nos vamos a pasar media tarde en la puerta... Seguro que tu conoces mogollón de sitios...!! Siempre se te ocurren más opciones.

**Esther**  
No sé... déjame darle una vuelta...

Genial! Qué ganas de quedar !!

**Lucia**  
A mí me da igual

Muy bien, así cuando tengamos varios sitios elegimos lo que más nos apetezca



# Cómo responder a las críticas en internet



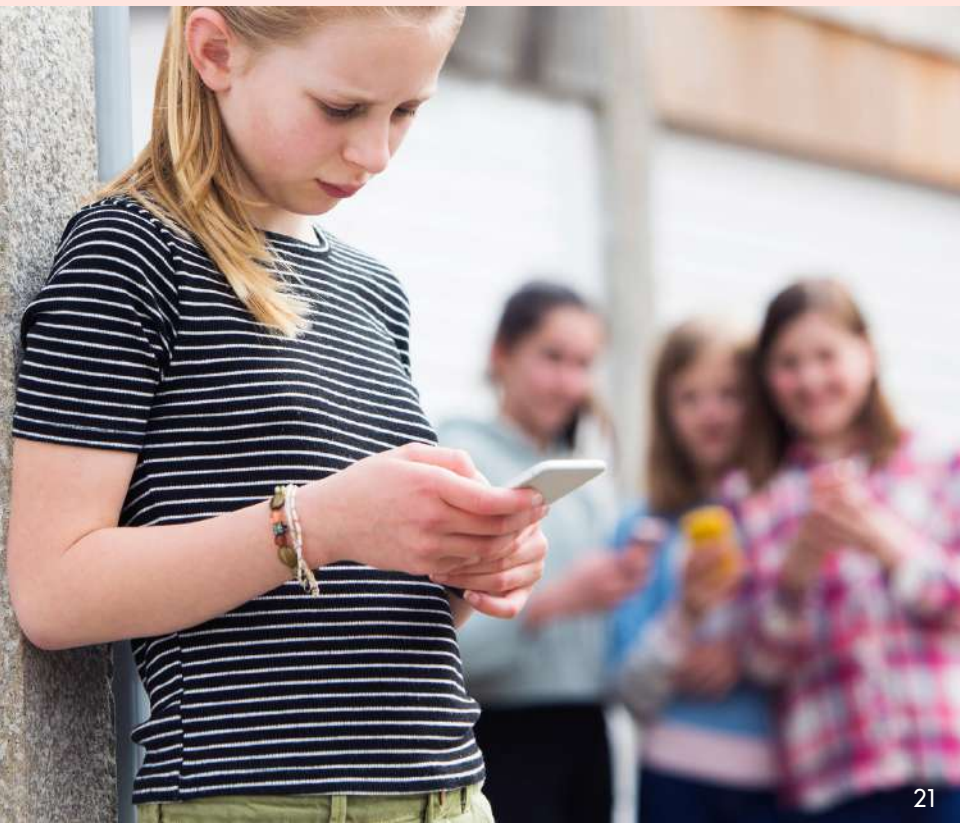
La forma en la que afrontamos las críticas de otras personas, puede mejorar mucho nuestras relaciones con los demás o empeorarlas...

Antes de comenzar recuerda que las críticas son algo normal, que tenemos que aprender a escuchar y a manejar. Pueden ayudarnos a identificar cosas que tenemos que mejorar, aunque normalmente no nos apetezca recibirlas. Cuando además esas críticas se producen ante otras personas, y en un entorno en el que todo queda por escrito, debemos cuidar la forma en la que reaccionamos. Es una buena ocasión para mostrar nuestras mejores cualidades, nuestra serenidad y humildad, capacidad para tratar con los que no piensan igual que nosotros, etc. Muchas personas van a terminar leyendo esa conversación.



No vamos a hablar del ciberacoso escolar, o cyberbullying. Esa es otra situación en la que alguien tiene la intención de hacernos daño y va a estar repitiendo sus ataques con regularidad. Se trata de un compañero o compañera de clase, y requiere de otras pautas de actuación.

Para responder a las críticas comunes debemos, en primer lugar, identificar de dónde vienen. Y surgirán dos posibilidades: que procedan de una persona que se identifica, o de una persona que no da su nombre y tal vez ni nos conozca. En ese segundo caso estamos seguramente ante lo que llamamos un TROL.





## SI ES UN TROL...

Un trol es un usuario de internet que puede atacarte y criticarte sin ni siquiera conocerte. No suele ser nada personal, pues su objetivo es «simplemente» llamar la atención de los demás causando daño. Quiere generar polémica. Suele utilizar un lenguaje ofensivo e hiriente, y no está buscando debatir ni razonar. Tus respuestas no te ayudarán, por lo que la principal recomendación siempre es: no alimentes al trol. Es decir, en estos casos es mejor no contestar, pues eso es lo que intenta. Si llama tu atención captará también la de los demás y entonces logrará su momento de gloria.

Solo si sus mensajes son realmente hirientes y dañinos repórtalo en la red social, bloquéalo como usuario y elimina los mensajes. Pero deberás estar pendiente, ya que puede aparecer con otra cuenta o buscar otros perfiles tuyos en las redes sociales.





## SI NO ES UN TROL

Si la crítica no proviene de un trol, debes entonces actuar con prudencia. Puede que hayas subido una foto o hayas hecho un comentario con el que otra persona no está de acuerdo. Tal vez te hayas reído de algo que a otros les parece serio, o puede que no hayas hecho absolutamente nada. Pero la crítica puede llegar. Puede que incluso llegue de malas maneras, o sea un tanto agresiva. Pero todo eso da igual, la primera recomendación es muy clara: **tranquilízate**.

Las decisiones rápidas son tomadas por nuestro sistema límbico, que es la parte más primitiva del cerebro, y suelen ser muy emocionales. Probablemente te saldrá un ataque, la descalificación o el tremendo «y tú más». Con esta última frase perderás el apoyo de personas que estén presenciando la situación. Debes tomar distancia... no actúes aún.





Cuando esperamos un poco, nuestra corteza cerebral va tomando el control y comienza a sopesar los pros y los contras de cada posible decisión. Recuerda que aquello que decimos en internet es para siempre. Lo que has dicho en un chat o en tu perfil puede ser inmortalizado con una captura de pantalla.

La mejor opción es reconocer que la otra persona puede tener parte de razón, tanto si realmente la tiene como si no. Acepta que hay distintas formas de ver las cosas, que tal vez no te has expresado bien, e incluso discúlpate por haber ofendido (si ese es el caso). **La humildad es valorada muy positivamente por todo el mundo.** Imagina que has colgado un comentario diciendo que los que van en el autobús sin mascarilla tenían que pillarse el COVID para ver lo que es, y alguien te contesta que tenías que pillártelo tú. No vamos a entrar a valorar el contenido de los mensajes, y es cierto que la otra persona ha sido también agresiva, pero la mejor forma de contestar es decir algo como: *«No era mi intención molestar a nadie, y si es así me disculpo. Lo que pienso es que llevar la mascarilla es importante también para seguridad de los demás. Por supuesto no le deseo a nadie que caiga enfermo».*





Reconocer las cosas, aunque sea en parte, y mostrarse conciliador y humilde es muy importante.

En tercer lugar, puedes incluso agradecer el comentario diciendo algo como: *«Gracias por tu comentario, me has hecho darme cuenta de que me había pasado un poco deseando a gente pillarse la enfermedad. No era eso lo que quería transmitir»*. Y ya, si quieres bordarlo, pídele consejo. **Hazle partícipe de la solución.** Puedes añadir algo como: *«Pero me preocupa que la gente sin mascarilla pueda contagiar a otros ¿Cómo podríamos hacer que eso no suponga una amenaza? Me interesa tu opinión»*.

Las personas que son capaces de aceptar las críticas, sin atacar o faltar al respeto, e intentan llegar a un acuerdo, transmiten una imagen positiva que todo el mundo va a valorar bien. Muchas más personas te apoyarán e incluso te felicitarán.



Imagina que en una red social, o en un grupo de whatsapp de clase, has hecho un comentario despectivo sobre los jugadores de videojuegos, diciendo que son gente que no tiene otra cosa mejor que hacer...

## INCORRECTO

**Carlos**

la que no tiene nada que hacer eres tú, pringada... 🙄

**Luis**

me parece fatal que generalices así... yo juego con videojuegos y me da tiempo a hacer más cosas..

Por eso luego le vais pidiendo los apuntes y los esquemas a todo el mundo, claro...

**Carlos**

Cuándo te he pedido los apuntes yo a tí???

**Luis**

Hay mucha gente que los pide y no es precisamente por estar jugando con videojuegos...

Me da igual la razón. Si te pasas el día jugando con la Play luego no me pidas las cosas.

**Carlos**

No te preocupes que yo no te pienso pedir nada. Antes lo dejo sin hacer!!

## CORRECTO

**Carlos**

la que no tiene nada que hacer eres tú, pringada... 🙄

**Luis**

me parece fatal que generalices así... yo juego con videojuegos y me da tiempo a hacer más cosas..

Bueno chicos, mi intención no era ofender a nadie, me disculpo... 😊

Lo que quería decir es que hay gente que se pasa el día jugando y luego te pide apuntes, esquemas y todo xq no ha hecho nada en todo el finde...

**Lorena**

Mi hermano también juega...

La verdad es que ha sido un comentario que podía ofender. No me he dado cuenta. Y no lo he dicho por ninguno de aquí, solo por los que tienen mucha cara.

**Luis**

No pasa nada...

Has conseguido poner casa para este fin de semana, y le pides a tus amigas que pongan 3 euros cada una para comprar cosas para comer y beber. En el chat de grupo te acusan de ser una tacaña por cobrarles.

## INCORRECTO

Perdona??? Encima que pongo casa me vais a llamar tacaña..??  
Pues poned casa vosotras...

**Leti**  
Pero qué dices, cuando fuimos a casa de Andrea no nos cobró nada..

Y quién dice que yo os voy a cobrar..?? Es que te piensas que el dinero me lo voy a quedar..?

**Leti**  
Tú has dicho que llevemos 3 euros cada una, no lo he dicho yo.

Si te parece pongo yo la casa y todo lo demás, y lo saco de todo el dinero que tengo yo en el banco...

**Leti**  
Pues creo que yo paso de ir...

**Andrea**  
Yo también!!

Pues vosotras mismas, pero no me volváis a pedir que ponga casa.

## CORRECTO

Perdonad chicas, la idea no era cobraros, sino hacer un fondo común para comprar las cosas...

**Leti**  
Pues lo parece, xq cuando fuimos a casa de Andrea no nos cobró nada..

Eso es lo que os quería decir, que yo no os cobro, es para que compremos las cosas..

**Leti**  
Pues es que suena a eso xq ya te digo que la otra vez tampoco se te pidió dinero a ti...

Lo sé, si en eso tienes toda la razón... Pero es que en casa de Andrea había patatas, cocacola y todo eso, pero en mi casa no hay de esas cosas. Podemos comer lo que sea de la nevera, pero si queremos otras cosas tenemos que comprarlas... Otra opción: recoge tú mejor el dinero y compramos lo que sea...

**Leti**  
Vale, y llevamos lo que sea..

# ¿CÓMO GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES?

**Esa es la cuestión**



Gestionar bien nuestras emociones es de las cosas más importantes que podemos hacer por nosotros mismos. De la forma en que lo hagamos dependerá en buena medida nuestra felicidad. Las cosas nos afectan en función de cómo las afrontemos.

# GESTIÓN PASO A PASO

Vamos a lo más importante de todo: ¿Cómo gestionamos lo que sentimos en una situación determinada? Y recuerda que gestionar nuestras emociones no es suprimirlas, sino lograr **manejarlas de la forma más adecuada posible**, y evitar que junto a nuestros pensamientos lleguen a desarrollar sentimientos que pueden hacernos más daño. A nosotros y a quienes nos rodean. Y esta es otra cuestión que debes tener en cuenta: nuestros estados emocionales impactan sobre los demás, y podemos dañarlos consciente o inconscientemente. Tenemos también una responsabilidad con quienes nos rodean.

Para trabajar bien, vamos a poner el ejemplo de LAURA, una situación vivida por una chica de 16 años.

## **EJEMPLO:**

*“Mis 4 amigas quedaron el viernes pasado por el grupo de whatsapp que tenemos. Una puso casa e invitó a las otras 3. A mi no me invitaron. Me ha dolido mucho y estoy pensando en pasar de ellas, porque para tener amigas así mejor no tener...”*

Vamos a trabajar con este caso como ejemplo, que por lo que he visto en las sesiones de trabajo emocional que hago en colegios e institutos es más frecuente de lo que imaginaba.

En un principio son **8 PASOS**, pero una vez que los has interiorizado se pueden resumir en 3 o 4. Vamos a verlos y explicarlos uno a uno.

# PASO 1

### **NO HAGAS NADA**

Esto es solo para los primeros minutos. De lo que se trata es de no actuar inmediatamente. Si actúas de forma rápida, en cuanto te enteras de algo que te duele, te molesta o te ofende, dejas que las zonas más primitivas de tu cerebro tomen las riendas de tu conducta. Esas decisiones serán probablemente muy evasivas o, por el contrario, muy agresivas. Es muy posible que te arrepientas de lo que decidas bajo su influencia. Si dejas pasar unos minutos, cuantos más mejor, será entonces la corteza cerebral la que tome las decisiones, mucho más acertadas y equilibradas. Pero necesitas esperar unos minutos y tranquilizarte para que se active.



## PASO 2

### ANALIZA LO QUE SIENTES

Esto no lo hacemos porque quede muy bonito, sino porque es necesario para poner las emociones en su sitio. En primer lugar debes determinar **en qué medida sientes lo que sientes**. Cuando trabajamos sobre este tema, LAURA dijo que se había sentido muy triste. Otras personas pueden sentir rabia, o envidia en esa misma situación, pero el sentimiento predominante en LAURA fue la tristeza. Pues bien, ahora tenemos que intentar ver en qué medida. Pero las emociones no se pueden medir, así que lo que hacemos es compararlas con su máxima expresión. LAURA buscó el momento en el que más triste se había sentido en su vida. Para ella fue hace un año, cuando murió su abuela por COVID. Así pues, para ella ese momento supuso un 10 de tristeza. Luego intentó puntuar lo que había sentido el viernes pasado. Se dio cuenta de que no era un 10... ni un 9... ni un 8... Ella lo valoró con un 7. Esto es MUY IMPORTANTE. Si no lo hacemos, nuestro cerebro tiende a darle el máximo valor, y no es justo ni real. Recuerda esto: el simple hecho de identificar una emoción y valorarla, ya disminuye directamente su intensidad.



## PASO 3

### ACEPTA LO QUE SIENTES

El siguiente paso importante es este. Y existe una norma básica que puedes aplicar toda tu vida: **“Aceptamos todo lo que no podemos cambiar”**. Si algo puedo cambiarlo, lucharé por ello... lo intentaré. Pero si algo ya no tiene solución, acéptalo. Lo del viernes pasado ya no tiene arreglo. Lo de su abuela tampoco tiene arreglo. Todo eso toca aceptarlo. Y para aceptar las cosas debemos contarlas, narrarlas. Cuando contamos algo y nos “desahogamos”, o cuando lo escribimos aunque sea en un diario, nuestro cerebro realiza un proceso muy interesante: organiza la información, la limpia de cosas que hemos ido añadiendo, y sobre todo la convierte en pasado. Al hablar de ello en pasado y verbalizarlo, es como si le diéramos al cerebro la orden de almacenarlo como un recuerdo. Algo que ya no es presente. Si no hacemos este proceso, nuestro cerebro lo mantiene en presente y no deja de darle vueltas. ¿Nunca te ha echado en cara alguien una cosa que sucedió hace semanas... meses... o incluso años?? Esto es así porque no lo ha hablado, no lo ha asumido, y para ella sigue siendo presente.





## PASO 4

### **ANALIZA LAS POSIBLES CONSECUENCIAS**

El siguiente paso que le tocó realizar a LAURA es intentar prever las consecuencias de su posible decisión. Si tu decisión es *“dejar de hablar con tus amigas porque, para tenerlas así, es preferible no tenerlas”*, valóralo bien. Si al final decides hacerlo debes asumir que eso te supondrá un periodo de estar sola, hacer amistades por otro lado, etc. Se puede hacer, y si al final es lo mejor pues adelante, pero valóralo bien.

Al final LAURA lo pensó y decidió que en lugar de dejar de hablar con sus amigas, lo mejor era precisamente hablarlo.



## PASO 5

### ¿HAY OTRAS POSIBLES INTERPRETACIONES?

Seguramente el único punto de vista válido no es el nuestro. Debemos saber qué mueve a los demás. Cuando LAURA habló con sus amigas le explicaron lo que había pasado. La madre de la que ponía casa, le había dicho en el último momento que no quería tantas personas en casa, por el tema del COVID. Y que solo podía invitar a 3 amigas. Al final tuvo que decidir si lo hacía y con quién. Eso duele, es cierto, pero no es como si te excluyeran por no querer verte. De hecho, ellas le dijeron que por eso habían quedado en el chat de siempre, porque no querían hacerlo a sus espaldas creando otro grupo, y que la idea inicial era ir todas. Es cierto que algunos grupos no funcionan así. En algunos grupos existe la norma de “todos o ninguno”. En esos grupos no puede o debe suceder lo que le sucedió a LAURA, pero otros grupos son más de “aprovechemos las oportunidades”. Unas veces podrán ir unos y otras veces otros. Pero esto depende de cada grupo.



## PASO 6

### CONCRETA

Este paso es de los más importantes. Quiere decir que no nos inventemos las cosas... LAURA afirmó que sus amigas *"pasaban de ella"*. Y esto no es así. Pero si te lo repites muchas veces a ti misma puedes llegar a creértelo. Cuando repasó mentalmente a sus amigas una por una, se dio cuenta de que dos de ellas eran amigas de toda la vida, y que si por ellas fuera la habrían invitado seguro, pero no era su casa. La tercera amiga no era superamiga, pero tampoco podía decidir. Y la que había puesto casa, realmente tampoco había pasado de ella, sino que era una imposición de su madre. De hecho, la había invitado ya en alguna otra ocasión. Duele que te toque quedarte fuera del plan, pero no es lo mismo que ser aislada por los demás.



## PASO 7

### BUSCA CONTRAEJEMPLOS

Busca otras situaciones en las que hubieras estado exactamente en el otro lado. LAURA reconoció que en alguna otra ocasión ella había sido invitada a casa de una amiga, y era otra la amiga que se había quedado fuera del plan. Es decir, que ella ya sabía lo que era estar en el otro lado, y en esas ocasiones no había protestado.

## PASO 8

### REEVALUA

Es decir, vuelve a realizar el proceso que hemos descrito desde el principio, pero habiendo realizado ya este trabajo. Verás como sentiste tristeza, pero no en el grado que en un principio pensabas... verás que siempre puedes tomar decisiones más acertadas si lo piensas. Que en ocasiones nos decimos cosas que no son realmente así y nos hacemos más daño... que existen otros puntos de vista distintos al nuestro... que nosotros tampoco hacemos todo perfectamente... que en ocasiones nos quejamos de algo que nosotros mismos hemos hecho... etc. La tristeza y el dolor van a estar, es inevitable, pero se lleva de una manera muy distinta. Y además aprendemos algo y sacamos conclusiones. Esto es realmente gestionar nuestras emociones.

***"Estamos más asustados que ofendidos, y sufrimos más por lo que imaginamos que por la realidad." SÉNECA***

# Resumiendo



ESPERA UN POCO

QUÉ SIENTES

ACEPTA

CONSECUENCIAS

INTERPRETA

CONCRETA

CONTRAEJEMPLOS

REEVALÚA





# ¿ESPERAS MUCHO DE TUS AMISTADES?

Tus expectativas te pueden jugar una mala pasada...

Las expectativas que nos creamos sobre los demás pueden ser un motivo constante de sufrimiento. Siempre esperamos que nos traten de la misma manera que lo hacemos nosotros, que nos hagan el mismo caso, que nos devuelvan los favores, o que cuando invitamos a alguien a nuestro cumpleaños luego nos inviten al suyo... Pero esto no siempre sucede así. Y puede llegar a ser motivo de frustración, haciendo que algunas personas se vayan cerrando a los demás.



Es normal esperar de los demás el mismo trato que les damos, o desear que una amiga/o sienta lo mismo que sentimos nosotros, pero debemos enfocarlo de otra manera:

- **Agradece lo que recibas de los demás cada día.** Si hoy me ha hecho mucho caso una persona a la que aprecio, lo valoro y lo disfruto.
- **No hagas previsiones.** Mañana no tiene por qué ser igual que hoy. Las circunstancias cambian, el humor de las personas cambia, las propias personas cambian.
- **Respetar las apetencias de los demás.** Seguramente a esa amiga/o tuyo, le caen bien otras personas y también quiere hablar, estar o quedar con ellas. Nadie nos pertenece...  
**RECUÉRDALO.**

© Guillermo Cánovas  
2022

---

*Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos conlleva sanciones legales y puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.*

---

Educalike  
c/ Velázquez, 15  
28001-Madrid

[www.educalike.es](http://www.educalike.es)  
[contacto@educalike.es](mailto:contacto@educalike.es)